Niveau(x) d'enseignement: 4 Numéro EDUQ : 8270972
Centre d'intérêt: 240

Vanier, Lyse.

Les habitudes alimentaires des étudiants du secondaire : rapport de recherche sur la nutrition des adolescents sur le territoire du DSC de Verdun / Lyse Vanier. -- Verdun : Centre hospitalier de Verdun, Département de santé communautaire, 1979.
ii, 35 f. ; 28 cm.

Bibliogr.: f. 33-34.

Cote Dewey: 373.1716'09714/V258h Cote LC: LB/3479/.C38

Descripteur(s): *Alimentation *Questionnaire *Secondaire (Niveau)

Identificateur(s) de nom: *Commission scolaire du Sault-St-Louis (Lasalle, Québec) *Commission des écoles catholiques de Verdun (Québec) *Commission des écoles catholiques de Montréal (Québec)

Identificateur(s) de sujet: *Habitudes alimentaires

L'étude a pour but d'analyser les habitudes alimentaires des étudiants de niveau secondaire qui font partie du territoire du Département de santé communautaire de Verdun. Il s'agit de recueillir les informations permettant d'élaborer un programme éducatif dans le domaine.

L'enquête a eu lieu entre novembre 1978 et janvier 1979 auprès d'un échantillon d'élèves du secondaire de la commission scolaire Sault-St-Louis et des commissions des écoles catholiques de Verdun et de Montréal (St-Paul et Pte St-Charles). Sur 8743 élèves, 875 ont constitué l'échantillon et 846 ont effectivement répondu au questionnaire (reproduit en annexe).

Au total, 85,8% des élèves déjeunent le matin et seulement 30,3% prennent un déjeuner complet; par ailleurs, 40,4% des élèves prennent un dîner complet et 58,2% un souper complet. Parmi les recommandations effectuées, mentionnons: la création d'un programme éducatif en nutrition; souligner dans ce programme l'importance de repas bien équilibrés; fournir en classe, le matin, certains aliments afin de répondre aux besoins des élèves qui déjeunent peu ou pas; fournir de l'information en nutrition aux parents.

Type de document: r
Région(s) administrative(s): 063
Auteur de l'analyse: ar

EDUQ 8270972

Département de santé communautaire

Centre hospitalier de Verdun

Les habitudes alimentaires des étudiants du secondaire

rapport de recherche sur la nutrition
des adolescents sur le territoire
du DSC de Verdun

4000, boul. LaSalle VERDUN (Québec) H4G 2A3 761-3551

EDUQ 8270972

Les habitudes alimentaires des étudiants du secondaire

rapport de recherche sur la nutrition
des adolescents sur le territoire
du DSC de Verdun

par
Lyse Vanier, dt.p., m.nut.
diététiste-nutritionniste

sept. 1979

TABLE DES MATIERES

	PAGES
LISTE DES TABLEAUX	ii
AVANT-PROPOS	1
REMERCIEMENTS	2
I. INTRODUCTION	3
II. HABITUDES ALIMENTAIRES	4-6
A. Facteurs influant sur les habitudes alimentaires	4
B. Etudes portant sur les habitudes alimentaires des adolescents	5-6
III. TRAVAIL DE RECHERCHE	7-9
A. Origine et buts de l'étude	7
B. Echantillonnage	7-8
C. Méthode d'enquête et recueil des données	8-9
IV. RESULTATS	10-30
V. CONCLUSION	31-32
VI. BIBLIOGRAPHIE	33-34
ANNEXE	35

L I S T E D E S T A B L E A U X

TABLEAU	TITRE	PAGE
1	Distribution par école de l'échantillonnage de 846 étudiants.	10
2	Nombre et pourcentage d'étudiants selon le sexe.	11
3	Nombre et pourcentage d'étudiants selon le niveau secondaire.	11
4	Nombre et pourcentage d'étudiants selon l'occupation du père.	11
5	Nombre et pourcentage d'étudiants et le travail de la mère.	12
6	Pourcentage d'étudiants selon l'occupation de la mère.	12
7	Distribution des types de déjeuner.	14
8	Boissons consommées au déjeuner.	15
9	Prise du déjeuner selon le sexe.	17
10	Prise du déjeuner selon le niveau secondaire.	18
11	Types de déjeuner selon le sexe.	19
12	Types de déjeuner selon le niveau secondaire.	20
13	Prise de déjeuner selon que la mère travaille ou non à l'extérieur de la maison.	21
14	Prise de déjeuner et d'une collation au cours de l'avant-midi.	22
15	Pourcentage d'étudiants qui consomment des repas complets et incomplets.	30

A V A N T - P R O P O S

"... il est essentiel, pour le développement d'une société saine, de donner la priorité à la santé dans les écoles... l'objectif est de favoriser l'épanouissement de personnes en bonne santé désireuses de prendre soin de leur santé et de celle de leur communauté ..."

Margaret Geyler

L'école est dans une position stratégique pour jouer un rôle préventif important dans un programme de santé. Il demeure incontestable que le système éducatif est le milieu choisi pour informer et faire adopter de saines habitudes de vie.

Tous ceux qui se sont penchés (1) sur le problème de la santé en viennent à considérer le milieu scolaire comme étant l'un des plus favorables à l'éducation sur la santé. L'adolescent représente une population carrefour, c'est-à-dire une population au seuil des choix qui exerceront une influence déterminante sur la susceptibilité aux affections les plus communes de notre époque. C'est à cet âge que l'individu décidera de ne pas fumer, de s'alimenter convenablement, de faire de l'exercice, etc.

Sachant que les habitudes alimentaires s'acquièrent généralement durant l'enfance et l'adolescence, cette clientèle a toujours été classée comme prioritaire au sein des programmes de nutrition dans différents pays.

Le milieu scolaire doit donc jouer un rôle important au plan de l'éducation en nutrition, étant de plus en plus considéré comme un milieu éducatif total.

R E M E R C I E M E N T S

La réalisation de la présente étude n'aurait pas été possible sans la collaboration et l'intérêt de plusieurs personnes.

En premier lieu, je tiens à remercier le docteur Roger Cadieux, directeur du département de Santé Communautaire (C.H. Verdun) pour avoir autorisé l'enquête. J'offre mes remerciements les plus sincères à Marcel Villeneuve, adjoint administratif au D.S.C. qui a fait les contacts auprès des directeurs des Services aux étudiants des Commissions scolaires; aux directeurs des écoles participant à l'enquête; à Jean-Jacques Morin, conseiller en recherche au D.S.C. pour avoir déterminé l'échantillonnage et fait les contacts avec les statisticiens du Centre de Calcul de l'Université de Montréal; à Robert Delisle qui a fait la compilation des données de l'enquête; aux infirmières scolaires des écoles secondaires; ainsi qu'aux étudiants participants.

Ces remerciements ne sauraient être complets sans souligner le patient travail de présentation réalisé par Francine Auger, secrétaire.

I. INTRODUCTION

La population adolescente est une population jeune, et en pleine croissance du point de vue physiologique. C'est une population relativement facile à atteindre et de plus elle constitue la future population adulte.

Selon plusieurs études dont celle de Nutrition-Canada (2), la population adolescente constitue, par rapport à son état nutritionnel, une population à risque. Les principaux problèmes identifiés sont: excès pondéral ou maigreur excessive de degré variable; insuffisance de l'apport en fer, en vitamine D et en calcium chez la fille; insuffisance de l'apport en vitamine D chez le garçon; mauvaises habitudes alimentaires. D'autres enquêtes (3,4) menées au Québec, ainsi que les observations faites dans les écoles rejoignent les résultats de l'enquête Nutrition-Canada.

Comme l'alimentation est de plus en plus mise en cause dans l'étiologie des maladies de la maturité, la santé de la génération de demain dépendra en partie, de l'éducation nutritionnelle et sanitaire des jeunes que nous avons à former aujourd'hui.

Toutes ces considérations font que l'intervention éducative en nutrition en milieu scolaire doit, dans une optique de prévention, être privilégiée.

La présente étude a donc pour but d'analyser les habitudes alimentaires des étudiants de niveau secondaire du territoire du D.S.C. de Verdun, en vue de l'élaboration de méthodes d'approche favorables à l'adoption d'un comportement alimentaire plus sain.

II. HABITUDES ALIMENTAIRES

A. Facteurs influant sur les habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires font partie intégrante de la vie de chacun (5). Elles sont un peu comme des réactions individuelles au contexte culturel, aux sollicitations du commerce et à la disponibilité en éléments nutritifs d'un entourage donné. Les facteurs les plus courants qui influencent les habitudes alimentaires sont les suivants: les convictions morales, les impératifs sociaux, les données scientifiques connues, les contraintes économiques, les limites de disponibilité, les facilités de conservation de la nourriture, la condition physique et, finalement, les traditions. C'est ainsi que diverses nations afficheront des comportements alimentaires différents et que leurs régimes de base contrasteront considérablement. Ces habitudes alimentaires prennent racine tôt dans la vie et il est plus tard difficile de les modifier. On n'y arrive que graduellement et toujours à partir des habitudes de base.

Parmi les autres facteurs affectant les habitudes alimentaires, on remarque l'état général de l'individu pendant la grossesse, la maladie, la vieillesse et en cas d'obésité.

On constate également que dès leur plus tendre enfance, les humains sont influencés par les préférences alimentaires de leurs parents. Plus tard, cette influence sera reprise par le groupe social et l'école.

Les problèmes nutritionnels qu'éprouvent les adolescents sont généralement reliés à leurs habitudes alimentaires. L'adolescent est souvent en proie au stress et à l'anxiété durant cette période de croissance accélérée au plan physique et émotif; il en découle certains comportements physiologiques, psychologiques et sociaux. Ces comportements débouchent souvent sur de mauvaises habitudes alimentaires, au mauvais choix d'aliments, des heures de repas irrégulières et l'omission de certains repas. Les attitudes et les aversions contractées durant cette période à l'endroit de la nourriture risquent non seulement de se continuer, mais aussi d'être transmises à d'autres générations.

D. Etudes portant sur les habitudes alimentaires des adolescents

Des études tant américaines que canadiennes sur la qualité du régime alimentaire des adolescents font ressortir un besoin d'éducation en nutrition. Quatre études effectuées au Québec (6,7,8,9) se penchent sur le comportement alimentaire des élèves du secondaire pour donner leurs recommandations en matière d'éducation.

On a relevé (6,7) qu'un faible pourcentage (5%) des élèves escamottent le dîner. D'autre part, ces études signalent que 60% environ des élèves consomment un dîner substantiel, comprenant au moins une source de protéines, de vitamines et de minéraux. On y observe une consommation insuffisante de légumes, alors que le lait est la boisson la plus populaire (6). C'est ce que fait ressortir la deuxième étude (7) sauf pour le lait dont la consommation est jugée insuffisante.

Les élèves du secondaire manifestent peu d'intérêt à l'égard du petit déjeuner. En effet, le M.A.S. (6) montre que 57% des élèves déjeunent peu ou pas. Un manque d'appétit et un manque de temps le matin sont les principales raisons invoquées. De plus cette étude fait remarquer que 69.8% des élèves qui ne déjeunent pas, ne prennent pas de collation en cours d'avant-midi. La collation n'étant pour la majorité que l'occasion de prendre des calories sans plus.

Une étude entreprise par le D.S.C. de Montmagny (8) rapporte qu'en moyenne 5.03% des étudiants ne déjeunent jamais et que 37.12% des déjeuners sont constitués de tartines de pain avec un aliment protéique; que le café (ou le thé) est la boisson d'accompagnement d'un déjeuner sur deux; que 39.6% des étudiants disent ne pas déjeuner parce qu'ils n'ont pas faim et 21.25% parce qu'ils n'ont pas le temps; que les étudiants prennent habituellement leur déjeuner à la maison, dans 97.21% des cas interrogés; que dans l'ensemble, les étudiants dînent plus régulièrement (88.68%) qu'ils ne déjeunent (79.22%); que la viande est présente dans 51.52% des dîners; que les collations caloriques sont les plus fréquentes: sandwich 34.15%, pâtisseries 47.15%, croustilles 36.79%, et que le lait est assez rarement consommé (18.2%) en comparaison des boissons gazeuses (38%).

Enfin, une étude effectuée sur l'Ile de Montréal (8) fait mention que le savoir en nutrition des élèves de niveau secondaire est plutôt faible. Selon une étude américaine (10), il existe une relation positive entre le savoir en nutrition et le comportement alimentaire. Les scores enregistrés au test d'attitudes, dans deux

études (7,9), dénotent une prédominance d'attitudes négatives face à la bonne alimentation. Il semble (9) que le manque d'intérêt s'explique par le manque de savoir.

Il serait donc important qu'à l'intérieur d'un programme d'éducation en nutrition on vise l'amélioration des connaissances et des attitudes susceptibles de modifier le comportement alimentaire global des élèves.

III. TRAVAIL DE RECHERCHE

A. Origine et buts de l'étude

Au cours de l'automne 1978, un bilan de la situation concernant l'éducation en nutrition, au niveau des écoles secondaires sur le territoire du D.S.C. de Verdun, a permis de préciser la nécessité d'un programme éducatif.

Afin d'établir un tel programme, il s'avère important de savoir quels sont les problèmes, où ils se situent et dans quelle proportion. Pour ce faire, une enquête a été planifiée et effectuée auprès de la population scolaire francophone de niveau secondaire.

Les buts de l'étude sont d'identifier certains problèmes relatifs aux habitudes alimentaires de la population scolaire afin d'élaborer, par la suite, un programme ou une méthode d'approche qui soit réaliste et des objectifs qui soient en rapport direct avec les besoins immédiats de la population étudiante; de produire un document destiné à informer toutes les personnes professionnelles concernées par les problèmes et les solutions possibles.

B. Echantillonnage

L'échantillonnage est une procédure qui consiste à n'utiliser qu'une partie de la population pour en mesurer les caractéristiques. Cette procédure implique deux démarches complémentaires: le choix du sous-groupe (échantillon) sur lequel on effectuera des mesures; la généralisation des mesures effectuées sur l'échantillon à la population dont il fait partie.

Le choix du sous-groupe a été fait selon le modèle d'échantillonnage en grappe.

Modèle d'échantillonnage en grappe

Ce modèle combine deux (2) techniques:

a) groupement: les éléments constitutifs de la population sont des groupes d'individus. Dans notre étude, notre

population est composée de quatre groupes:

C.E.C.M. St-Paul:	1840 étudiants (21.1%)
C.E.C.M. Pte St-Charles:	976 étudiants (11.2%)
C.S. Sault St-Louis:	2702 étudiants (30.9%)
C.E.C.V.:	3225 étudiants (36.9%)

La population totale représente 8743 étudiants. La fraction d'échantillonnage sera de 10% et constituera un sous-groupe de 875 étudiants groupés selon la représentativité de 4 types de Commissions scolaires.

b) étagement: Chaque groupe constituant l'échantillon est à son tour considéré comme une population dont on extrait un certain nombre d'éléments. Dans notre étude, nous avons choisi des sous-groupes d'individus (échantillon à plusieurs étages) regroupés selon leur niveau scolaire. Ainsi pour la C.E.C.M. St-Paul, nous avons échantillonné 184 étudiants, pour la C.E.C.M. Pte St-Charles, nous avons échantillonné 98 étudiants, pour la C.S. Sault St-Louis, nous avons échantillonné 270 étudiants, pour la C.E.C.V., nous avons échantillonné 323 étudiants.

Pour chaque type de Commissions scolaires, nous avons déterminé l'échantillon final en fonction des cinq niveaux secondaires. (Sec. I, II, III, IV, V) (cf. annexe II).

C. Méthode d'enquête et recueil de données

A la suite du choix de l'échantillon, nous avons fait appel à la collaboration des directeurs des trois Commissions scolaires par l'entremise du comité conjoint (Commissions scolaires - D.S.C.), afin de rendre possible, le déroulement de l'enquête. Les directeurs des Commissions scolaires et la direction des écoles concernées ont reçu le protocole de l'enquête.

Par la suite, la nutritionniste du D.S.C. a rencontré chaque directeur d'école afin de déterminer les dates de l'enquête dans chacune des écoles. L'enquête s'est déroulée sur une période de trois mois (novembre et décembre 1978, janvier 1979). Les procédures ayant été établies, les infirmières en milieu scolaire furent informées du projet.

L'instrument de mesure ou le questionnaire utilisé pour le recueil des données s'inspire en partie du modèle d'Enquête alimentaire en milieu scolaire (6) du M.A.S. Le questionnaire comprend 78 variables d'analyse. Toutes les données recueillies par ce questionnaire ont été codifiées et traitées par ordinateur au Centre de Calcul de l'Université de Montréal.

IV. RESULTATS

SYNTHESE DESCRIPTIVE DE L'ECHANTILLON

Le tableau 1 présente la distribution par école des 846 étudiants participants. De cet échantillon, 36.4% des étudiants fréquentent des écoles de la Commission des Ecoles Catholiques de Verdun; 31.8%, des écoles de la Commission scolaire Sault St-Louis; et, 31.8% fréquentent des écoles de la Commission des Ecoles Catholiques de Montréal. Ces trois commissions scolaires représentent le milieu scolaire francophone (niveau secondaire) sur le territoire du D.S.C. de Verdun.

Au tableau 2, on observe que 55.5% de l'échantillon sont de sexe féminin et 45.5%, de sexe masculin.

En ce qui concerne le niveau secondaire (Tableau 3), le secondaire I regroupe le pourcentage le plus élevé d'étudiants (24.2%) et le secondaire V, le pourcentage le plus bas (15.3%).

En regardant l'occupation des parents (tableaux 4 et 6), on voit que pour la majorité des étudiants, le père est un manuel spécialisé (ex.: plombier) et la mère, une non-manuelle de service (ex.: vendeuse). Le tableau 5 nous montre que 60% des mères ne travaillent pas à l'extérieur de la maison.

T A B L E A U 1

DISTRIBUTION PAR ECOLE DE L'ECHANTILLON DE 846 ETUDIANTS

		NOMBRE	%
NOTRE-DAME DU SOURIRE	C.E.C.V.	111	13.1
POLYVALENTE MGR RICHARD	"	197	23.3
FERDINAND CONTE	C.S. Sault St-Louis	56	6.6
POLYVALENTE CAVELIER	"	213	25.2
CHARLES LEMOYNE	C.E.C.M.	95	11.2
HONORE MERCIER	"	71	8.4
NOTRE-DAME DU BON CONSEIL	"	103	12.2
	TOTAL:	846	100

T A B L E A U 2

NOMBRE ET POURCENTAGE D'ETUDIANTS SELON LE SEXE		
	Nombre	%
FEMININ	467	55.5
MASCULIN	374	45.5

T A B L E A U 3

NOMBRE ET POURCENTAGE D'ETUDIANTS SELON LE NIVEAU SECONDAIRE *		
	Nombre	%
Secondaire 1	204	24.2
" 2	171	20.3
" 3	185	22.0
" 4	153	18.2
" 5	129	15.3

* âges correspondants: 12 à 17 ans.

T A B L E A U 4

NOMBRE ET POURCENTAGE D'ETUDIANTS SELON L'OCCUPATION DU PERE		
	Nombre	%
PERE: MANUEL NON - SPECIALISE	161	23.1
" " SPECIALISE	248	35.5
" NON-MANUEL DE SERVICE	127	18.2
" SEMI-PROFESSIONNEL	110	15.8
" PROFESSIONNEL	52	7.4

T A B L E A U 5

NOMBRE ET POURCENTAGE D'ETUDIANTS ET LE TRAVAIL DE LA MERE		
(Travail de la mère à l'extérieur de la maison)	Nombre	%
MERE TRAVAILLE A TEMPS COMPLET	314	37.7
" " A TEMPS PARTIEL	19	2.3
" NE TRAVAILLE PAS	499	60.0

T A B L E A U 6

POURCENTAGE D'ETUDIANTS SELON L'OCCUPATION DE LA MERE		
	Nombre	%
MERE: MANUELLE NON-SPECIALISEE	29	9.0
" " SPECIALISEE	25	7.8
" NON-MANUELLE DE SERVICE	232	72.0
" SEMI-PROFESSIONNELLE	22	6.8
" PROFESSIONNELLE	14	4.3

Les tableaux 4 et 6 (occupation du père et de la mère) ne tiennent pas compte du pourcentage d'étudiants qui a répondu "ne sais pas" ou "autre" (ex.: père décédé, chômeur, etc ...).

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LE DEJEUNER

A- OBSERVATIONS STATISTIQUES

85.8%	DES ETUDIANTS DEJEUNENT
14.2%	DES ETUDIANTS NE DEJEUNENT PAS

30.3%	De l'ensemble des étudiants consomment un déjeuner complet.
15.2%	De l'ensemble des étudiants consomment un déjeuner incomplet.
40.3%	De l'ensemble des étudiants déjeunent eu.

CONTENU DU DEJEUNER

41.5%	Des déjeuners comprennent un fruit citrin ou jus de fruits citrins.			
28.1%	"	"	"	un autre fruit ou jus de fruits.
51.6%	"	"	"	des céréales.
78.3%	"	"	"	du pain blanc.
12.5%	"	"	"	du pain de blé entier.
51.6%	"	"	"	du beurre d'arachide.
32.5%	"	"	"	du fromage.
46.3%	"	"	"	un oeuf.
30.1%	"	"	"	de la viande.
61.5%	"	"	"	du lait comme boisson.
17.6%	"	"	"	du café ou thé comme boisson.
1.6%	"	"	"	une boisson gazeuse.

ENDROITS OU LES ETUDIANTS DEJEUNENT

96.4%	de ceux qui déjeunent, le font à la maison.
2.9%	de ceux qui déjeunent, le font à l'école.
0.7%	déjeunent ailleurs.

RAISONS INVOQUEES PAR LES ETUDIANTS POUR NE PAS DEJEUNER:

Pourcentage d'étudiants qui ne déjeunent pas: 14.2%

Raisons invoquées:

- pas faim 71.6%
- pas le temps 19.8%
- pour maigrir 1.7%
- autre 6.9%

B- ANALYSE DES DONNEES DU DEJEUNER

TABLEAU 7

DISTRIBUTION DES TYPES DE DEJEUNER

Déjeuners		Déjeunent peu ou pas
Complets	30.3%	40.3% déjeunent peu
Incomplets	15.2%	14.2% ne déjeunent pas
Total	45.5%	54.5% Total

Un déjeuner complet comprend au moins un aliment dans chacune des trois catégories suivantes:

Catégorie I : Un fruit, source de vitamine C ou son jus de fruits vitaminé.

Catégorie II : Du pain de blé entier ou du pain blanc enrichi, ou muffin, céréales.

Catégorie III: Une portion de viande ou de substitut de la viande, ou du lait.

Les déjeuners composés d'aliments provenant de deux catégories sur trois ont été classés "incomplets" et ceux ne comprenant qu'une catégorie (ex.: rôties et café), ont été classés "peu".

D'après les résultats, 45.5% de l'ensemble des étudiants se nourrissent bien et relativement bien au déjeuner.

Le pourcentage d'étudiants qui déjeunent peu, soit 40.3%, représente ceux qui ne consomment qu'une rôtie et un café; une orange; etc. Si l'on additionne les 14.2% qui ne déjeunent pas, nous arrivons à un total de 54.5%. Ceci signifie que plus de la moitié des étudiants déjeunent peu ou pas.

Moins de la moitié des étudiants qui déjeunent, soit 41.5%, consomment un fruit ou jus de fruit, source de vitamine C à ce repas. Plus de la moitié (51.6%), consomment des céréales, et seulement 12.5% consomment du pain de blé entier.

TABLEAU 8

BOISSONS * CONSOMMEES AU DEJEUNER

Nombre d'étudiants qui déjeunent	% sur l'ensemble	Lait (%)	Café - Thé (%)	Boisson gazeuse (%)
697	85.8	61.5	17.6	1.6

* excepté les jus de fruits.

61.5% des étudiants qui déjeunent, consomment du lait comme boisson, ce qui est une bonne habitude alimentaire, car le lait a une excellente valeur nutritive et l'adolescent doit en boire au moins trois à quatre verres de huit onces (250 ml) par jour.

Si on compare ce résultat (61.5%) avec celui (49.7%) obtenu dans l'enquête du M.A.S. en 1972 (6), on observe une augmentation de 11.8% dans la consommation de lait au déjeuner. En ce qui concerne la consommation de café ou de thé, on note une diminution de 20% (en comparant toujours avec les résultats du M.A.S.).

La presque totalité des étudiants qui déjeunent le font à la maison.

La principale raison invoquée par les étudiants pour ne pas déjeuner est le manque d'appétit. Selon l'étude du M.A.S. (6) une raison pour laquelle l'étudiant n'a pas faim au déjeuner serait le manque d'exercice physique. Il semble que l'étudiant aurait plus d'appétit à l'heure de la collation après une certaine dépense d'énergie.

La collation du matin pourrait faire le point en ce sens qu'elle compléterait le déjeuner de ceux qui mangent peu et qu'elle apporterait une certaine quantité d'éléments nutritifs à ceux qui ne déjeunent pas.

TABLEAU 9

PRISE DU DEJEUNER SELON LE SEXE

SEXE DE L'ETUDIANT / DEJEUNER	FEMININ %	MASCULIN %
DEJEUNE	83.1	89.4
NE DEJEUNE PAS	16.9	10.6
TOTAL (n)	100 (449)	100 (359)

$x^2 = 6.10734$ $P = 0.0135$

T A B L E A U 10

PRISE DU DEJEUNER SELON LE NIVEAU SECONDAIRE

NIVEAU SECONDAIRE / DEJEUNER	I	II	III	IV	V
	%	%	%	%	%
DEJEUNE	86.1	92.1	81.1	85.7	83.6
NE DEJEUNE PAS	13.9	7.9	18.9	14.3	16.4
TOTAL (n)	100 (201)	100 (164)	100 (175)	100 (147)	100 (122)

$x^2 = 6.89908$ $P = 0.0637$

TABLEAU 11

TYPES DE DEJEUNER SELON LE SEXE

DEJEUNER \ SEXE	FEMININ %	MASCULIN %
DEJEUNER COMPLET	31.3	29.4
DEJEUNER INCOMPLET	14.8	15.5
DEJEUNE PEU	42.2	45.2
NE DEJEUNE PAS	11.8	9.9
TOTAL (n)	100.1 (467)	100.0 (374)

$X^2 = 1.41215$ $P = 0.7027$

T A B L E A U 12

TYPES DE DEJEUNER SELON LE NIVEAU SECONDAIRE

NIVEAU SECONDAIRE / DEJEUNER	I %	II %	III %	IV %	V %
DEJEUNER COMPLET	33.3	23.4	29.2	35.9	28.7
DEJEUNER INCOMPLET	13.7	12.9	19.5	15.0	15.5
DEJEUNE PEU	44.6	53.2	38.4	38.6	41.9
NE DEJEUNE PAS	8.3	10.5	13.0	10.5	14.0
TOTAL (n)	99.9 (204)	100 (171)	100.1 (185)	100 (153)	100.1 (129)

$X^2 = 17.10287$ $P = 0.1458$

T A B L E A U 13

PRISE DU DEJEUNER SELON QUE LA MERE TRAVAILLE
OU NON A L'EXTERIEUR DE LA MAISON

MERE TRAVAILLE / DEJEUNER	TEMPS COMPLET (%)	TEMPS PARTIEL (%)	NE TRAVAILLE PAS (%)
DEJEUNE	84.5	94.1	86.5
NE DEJEUNE PAS	15.5	5.9	13.5
TOTAL (n)	100 (303)	100 (17)	100 (481)

X_2 = 1.58216 P = 0.4534

TABLEAU 14

PRISE DU DEJEUNER ET D'UNE COLLATION AU COURS DE L'AVANT-MIDI

DEJEUNER \ COLLATION A.M.	TOUS LES JOURS %	TROIS - QUATRE FOIS/SEMAINE %	UNE - DEUX FOIS/SEMAINE %	JAMAIS %
DEJEUNE	92.6	92.7	84.1	83.6
NE DEJEUNE PAS	7.4	7.3	15.9	16.4
TOTAL (n)	100 (108)	100 (110)	100 (239)	100 (336)

$X^2 = 10.43259$ $P = 0.0152$

Que l'étudiant soit une fille ou un garçon, ceci n'influence pas de façon significative le fait de déjeuner ou pas (Tableau 9). Le niveau secondaire (ou ne sous-entendant l'âge de l'étudiant) n'exerce pas non plus d'influence significative sur la prise du déjeuner (Tableau 10).

Le sexe de l'étudiant et le niveau secondaire dans lequel il se situe n'exercent pas non plus d'influence sur le type de déjeuner qu'il prend (Tableaux 11 et 12).

Le fait que la mère travaille à l'extérieur de la maison n'influence pas le comportement de l'étudiant vis-à-vis son déjeuner (Tableau 13).

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LA COLLATION DE L'AVANT-MIDI

FREQUENCE DE LA COLLATION A.M.

57.0% de l'ensemble des étudiants prennent une collation l'avant-midi.

43.0% de l'ensemble des étudiants n'en prennent pas.

16.4% des étudiants qui ne déjeunent pas ne collationnent pas. (Tableau 14)

Parmi les étudiants qui prennent une collation:

13.2% prennent une collation tous les jours.

13.8% en prennent une, 3-4 fois par semaine.

30.0% en prennent une, 1-2 fois par semaine.

CONTENU DE LA COLLATION DE L'AVANT-MIDI

35.4%	des collations	comprennent	des brioches ou des beignes.
69.9%	"	"	"	un fruit ou jus de fruits.
57.6%	"	"	"	du lait.
19.0%	"	"	"	du lait au chocolat.
23.2%	"	"	"	du yogourt.
27.4%	"	"	"	du fromage.
20.1%	"	"	"	une boisson gazeuse.
9.0%	"	"	"	du café ou du thé.
19.0%	"	"	"	des croustilles (chips).
18.2%	"	"	"	du chocolat.
45.2%	"	"	"	des biscuits ou du gâteau.
28.8%	"	"	"	de la crème glacée.

Les fruits ou les jus de fruits sont avec le lait, les aliments choisis le plus souvent par les étudiants, pour la collation du matin. Les collations caloriques (brioches, beignes; biscuits, gâteaux) occupent le deuxième rang.

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LE DINER

A- OBSERVATIONS STATISTIQUES

FREQUENCE DU DINER:

98.7% des étudiants dînent.

1.3% des étudiants ne dînent pas.

ENDROITS DU DINER:

40.4% des étudiants dînent tous les jours à la maison (55.1% y dînent fréquemment*).

2.2% des étudiants dînent au restaurant.

15.6% des étudiants dînent ailleurs ou n'ont pas répondu.

* Fréquemment comprend les étudiants qui dînent à cet endroit tous les jours et deux ou trois fois par semaine.

Parmi ceux qui dînent à l'école:

42.0% apportent un lunch.

Parmi ceux qui apportent un lunch:

39.0% complètent leur lunch avec une soupe.

37.0% le complètent avec un fruit.

62.1% " " " du lait, acheté à la cafétéria scolaire.

CONTENU DU DINER

49.3%	des dîners comprennent:	soupe ou jus.
75.8%	" " " :	viande, poisson ou volaille, etc.
46.8%	" " " :	hamburger ou hot dog.
70.1%	" " " :	sandwiches.
47.7%	" " " :	légumes.
41.7%	" " " :	pommes de terre bouillies ou purée.

41.0%	"	"	"	:	pommes de terre frites.
59.9%	"	"	"	:	pain avec beurre ou margarine.
51.5%	"	"	"	:	fruits.
51.8%	"	"	"	:	beignes, gâteaux ou tartes.
67.7%	"	"	"	:	lait.
10.1%	"	"	"	:	café ou thé.
33.7%	"	"	"	:	boisson gazeuse.

B- <u>ANALYSE DE CES DONNEES</u>

Les chiffres indiquent que 98.7% des étudiants consomment un repas, mais sur ce chiffre, seulement 40.4% consomment un repas complet. Ceci implique que 59.6% des étudiants consomment un dîner incomplet selon le critère choisi.

Un repas complet comprend des aliments venant des quatre groupes suivants: lait, viande ou substitut, fruit et/ou légume, pain.

En ce qui concerne le contenu du dîner, on constate que les aliments protéiques (viande, poisson ou volaille, etc) ont la faveur d'un fort pourcentage (75.8%) d'étudiants. Cependant, les légumes et les fruits ne sont consommés que par environ la moitié des étudiants. Il y aurait lieu d'axer l'éducation sur ces éléments d'un repas équilibré en démontrant leur importance au point de vue nutritif (source de vitamines et minéraux indispensables à l'organisme). La boisson la plus populaire demeure le lait quoique les boissons gazeuses obtiennent toujours la faveur d'un assez grand nombre d'étudiants.

Au dessert, nous constatons que les fruits et les pâtisseries (gâteaux, tartes, etc) sont aussi populaires l'un que l'autre.

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LA COLLATION DE L'APRES-MIDI

A- OBSERVATIONS STATISTIQUES

FREQUENCE DE LA COLLATION:

50.2% de l'ensemble des étudiants prennent une collation l'après-midi.

CONTENU DE LA COLLATION

6.1%	des étudiants consomment du lait ou des produits laitiers.
41.2%	" " " des fruits ou des légumes.
13.0%	" " " une collation: combinée lait ou produits laitiers + pain ou céréales (ex.: fromage et biscuits soda).
10.4%	" " " du pain ou céréales.
6.9%	" " " une collation: combinée fruits ou légumes + lait ou produits laitiers (ex.: pomme et lait).
15.3%	" " " des aliments à calories vides.
2.3%	" " " une collation: combinée viande ou substituts + pain ou céréales (ex.: sandwich au beurre d'arachide)
4.9%	" " " une collation: combinée fruits ou légumes + pain et céréales (ex.: jus de fruits et biscuits).

B- ANALYSE DE CES DONNEES

Parmi les étudiants qui prennent une collation l'après-midi, 41.2% choisissent de prendre des fruits ou des légumes. Toutefois, la collation qui vient au deuxième rang, dans le choix des étudiants, c'est la collation contenant des aliments à calories vides (boissons gazeuses, friandises, etc.).

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LE SOUPER

A- OBSERVATIONS STATISTIQUES

Tous les étudiants prennent un repas le soir (souper).

CONTENU DU SOUPER

35.8%	des soupers comprennent:	soupe ou jus.
96.8%	" " " :	viande, poisson ou volaille.
17.1%	" " " :	fromage, oeufs, beurre d'arachide.
19.7%	" " " :	sandwich.
77.2%	" " " :	légumes.
89.2%	" " " :	pommes de terre.
70.3%	" " " :	pain et beurre ou margarine.
40.0%	" " " :	fruits.
61.5%	" " " :	gâteaux, tartes.
70.5%	" " " :	lait.
15.2%	" " " :	thé ou café.
34.2%	" " " :	boisson gazeuse.

B- ANALYSE DE CES DONNEES

L'analyse des données indique que 58.2% des étudiants prennent un souper complet et 41.8%, un souper incomplet.

Les aliments protéiques comme la viande, le poisson et la volaille sont très populaires au souper, chez la majorité des étudiants (96.8%). Les légumes y compris les pommes de terre, et le pain sont également beaucoup appréciés et plus consommés qu'au dîner. Au dessert, les pâtisseries prennent le dessus sur les fruits.

A ce repas, comme au dîner, le lait est consommé par environ 70% des étudiants. Il faut noter que les boissons gazeuses sont encore trop populaires (34.2% des étudiants en boivent).

SYNTHESE DES RESULTATS POUR LA COLLATION DU SOIR

A- OBSERVATIONS STATISTIQUES

FREQUENCE DE LA COLLATION:

82.9% de l'ensemble des étudiants prennent une collation en soirée.

CONTENU DE LA COLLATION

4.1% des étudiants consomment du lait ou des produits laitiers.
12.6% " " " des fruits ou légumes.
22.1% " " " une collation: combinée lait ou produits laitiers + pain ou céréales (ex.: lait et céréales)
14.7% " " " du pain ou céréales.
3.5% " " " une collation: combinée fruits ou légumes + lait ou produits laitiers.
29.0% " " " des aliments à calories vides (ex.: boissons gazeuses).
8.3% " " " une collation: combinée viande ou substituts + pain ou céréales.
5.8% " " " une collation combinée: fruits ou légumes + pain et céréales.

B- ANALYSE DE CES DONNEES

Chez les étudiants qui prennent une collation le soir, le lait et les céréales sont les plus populaires avec les aliments à calories vides ou simplement caloriques. Ces derniers sont plus populaires que le lait et les céréales.

Il y a donc lieu de fournir aux étudiants des informations sur la composition d'une collation nutritive.

T A B L E A U 15

POURCENTAGE D'ETUDIANTS QUI CONSOMMENT DES REPAS COMPLETS ET INCOMPLETS.

TYPES DE REPAS \ REPAS	DEJEUNER * (%)	DINER (%)	SOUPER (%)
COMPLET	30.3	40.4	58.2
INCOMPLET	15.2	59.6	41.8

* 54.5 des étudiants déjeunent peu ou pas.

En regardant le tableau 15, on constate que le souper est le meilleur repas de la journée, c'est-à-dire que plus de la moitié (58.2%) consomment un repas complet. Tandis que pour le déjeuner et le dîner, moins de la moitié des étudiants prennent des repas complets.

Un repas complet doit combler le tiers des besoins nutritifs quotidiens que requiert l'adolescent(e) et doit être constitué d'aliments appartenant à chacun des groupes du "Guide alimentaire" soit: lait et produits laitiers, viande et substituts, fruits et légumes, pain et céréales.

V. CONCLUSION

Le principal objectif de l'enquête était d'identifier certains problèmes alimentaires de la population scolaire de niveau secondaire fréquentant les écoles francophones situées sur le territoire du D.S.C. de Verdun.

A la suite de la présente étude, on peut maintenant dresser un tableau plus précis des problèmes.

L'enquête a porté sur le déjeuner, le dîner, le souper et les collations. Inutile de dire que l'alimentation quotidienne doit être considérée comme un tout. Le programme éducatif devra donc englober tous les repas de la journée, quel que soit l'endroit où ils sont consommés. Ce programme visera surtout à remédier aux lacunes qui ont été révélées par l'analyse des résultats de l'enquête.

Celle-ci a révélé que 85.8% des étudiants déjeunent le matin. Cependant, seulement 30.3% des étudiants qui déjeunent, prennent un déjeuner complet, les autres consomment un déjeuner incomplet au point de vue nutritif. On observe aussi qu'un pourcentage important d'étudiants (54.5%) c'est-à-dire plus de la moitié déjeunent peu (40.3%) et pas (14.2%). Il faudra donc insister sur l'importance du déjeuner. Ce premier repas de la journée devrait fournir environ le tiers des apports nutritifs recommandés.

L'enquête révèle que 16.4% des étudiants qui ne déjeunent pas, ne collationnent pas l'avant-midi. Pour les étudiants qui désirent s'en prévaloir, certains aliments pourraient être disponibles lors de leur arrivée à l'école et, pour suppléer à l'absence ou à l'insuffisance du déjeuner, une collation substantielle au point de vue nutritif pourrait être offerte par les services alimentaires de l'école.

Les résultats montrent que seulement 40.4% des étudiants prennent un dîner complet. A ce repas, les légumes et les fruits sont négligés par un fort pourcentage d'étudiants. On sait que les légumes et les fruits sont de bonnes sources de vitamines et de minéraux indispensables à l'organisme. Une partie de l'éducation devrait être axée sur les éléments d'un repas équilibré, tout en démontrant leur importance sur le développement de l'organisme des étudiants et sur leur comportement scolaire.

En ce qui a trait au souper, ce repas semble être de meilleure qualité que le dîner chez un plus fort pourcentage d'étudiants. En effet, 58.2% des étudiants consomment un souper complet. Toutefois, pour les autres 41.8%, ce repas est incomplet. Là aussi, une éducation s'impose.

En plus des repas réguliers, l'adolescent aura souvent besoin d'une collation après la classe et avant le coucher. Un verre de lait, un sandwich ou un fruit constitue un excellent goûter.

L'analyse des résultats entraîne donc de faire les recommandations suivantes:

- qu'un programme éducatif en nutrition soit élaboré au niveau secondaire.

- qu'à l'aide de ce programme éducatif, on démontre l'importance de se conformer au guide alimentaire canadien par la consommation de trois repas équilibrés par jour et de collations nutritives.

- que certains aliments soient disponibles au moment de l'arrivée à l'école pour répondre au nombre d'étudiants qui déjeunent peu ou pas.

- que le programme éducatif permette aux étudiants d'acquérir les connaissances de base en nutrition pour manger sainement.

- que de l'information en nutrition soit fournie aux parents.

Enfin, l'intervention éducative en nutrition au secondaire vise à favoriser chez l'adolescent de saines habitudes alimentaires. Pour ce faire, il sera important de concevoir du matériel éducatif propre à motiver les adolescents vis-à-vis de l'équilibre alimentaire afin qu'ils appliquent leurs connaissances et effectuent des changements de comportement très positifs.

VI. BIBLIOGRAPHIE

1. Lefort, Paul-E.: La médecine préventive en milieu scolaire: le chaînon manquant - 1ère partie. Le Médecin du Québec, 14 (4): 41, 1979.

2. Ministère de la Santé Nationale et du Bien-Etre social: Nutrition-Canada - Rapport sur les habitudes alimentaires. Bureau des Sciences de la nutrition. Direction générale de la protection de la Santé, Ottawa; Janvier 1977.

3. Caron-Lahaie, L. et E. Mongeau: Etudes sur le régime alimentaire d'un groupe d'adolescentes canadiennes françaises de Montréal. J. Can. Dietet. Ass., 29: 182, 1968.

4. Gélinas, M.D. et E. Mongeau: Etat de nutrition d'un groupe d'adolescentes de la région de Montréal. J. Can Dietet. Ass., 33: 17, 1972.

5. Krause, M.V. et M.A. Hunsher: Nutrition et Diétothérapie. Les Editions HRW Ltée, Montréal et W.B. Saunders Co., Toronto; 1978.

6. Ministère des Affaires Sociales: Enquête alimentaire en milieu scolaire au Québec (niveau secondaire). Québec; Mai 1972.

7. Pelletier, M.: Nutrition en milieu scolaire, 3 - Attitudes et comportement. Direction des services de recherche et de planification, C.S.R. de Chambly, 1975.

8. Coulombe, M. et A. Marois: Etude portant sur les habitudes alimentaires des étudiants de niveau secondaire de la C.S.R.P.T., D.S.C. de Montmagny; Janvier 1976.

9. Dubé, M.: Evaluation du savoir, de l'attitude et du comportement alimentaire des élèves de Sec. I et III de l'Ile de Montréal. Mémoire de maîtrise en Nutrition, Université de Montréal. 1975.

10. Dwyer, J.T., Feldman, J.J. et J. Mayer: Nutritional litteracy of high school students. J. Nutr. Educ., 2 (2): 59, 1970.

A N N E X E

ECHANTILLON

Taille de l'échantillon: 10% = 875 étudiants

C.E.C.M. St-Paul: 10% X 1840 = 184 étudiants

Sec. I	:	40 étudiants	N.D. Bon Conseil
Sec. II	:	43 étudiants	"
Sec. III	:	37 étudiants	Honoré Mercier
Sec. IV	:	32 étudiants	"
Sec. V	:	32 étudiants	"

C.E.C.M. Pte St-Charles: 10% X 976 = 98 étudiants

Sec. I	:	23 étudiants	Charles Lemoyne
Sec. II	:	21 étudiants	"
Sec. III	:	20 étudiants	"
Sec. IV	:	19 étudiants	"
Sec. V	:	15 étudiants	"

C.S. Sault St-Louis: 10% X 2702 = 270 étudiants

Sec. I	:	60 étudiants	Ferdinand Conte
Sec. II	:	50 étudiants	Polyvalente Cavelier
Sec. III	:	54 étudiants	" "
Sec. IV	:	59 étudiants	" "
Sec. V	:	47 étudiants	" "

C.E.C.V.: 10% X 3225 = 323 étudiants

Sec. I	:	68 étudiants	N.D. du Sourire
Sec. II	:	58 étudiants	"
Sec. III	:	74 étudiants	Polyvalente Mgr Richard
Sec. IV	:	68 étudiants	"
Sec. V	:	55 étudiants	"

ENQUETE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

EN MILIEU SCOLAIRE FRANCOPHONE

(NIVEAU SECONDAIRE)

SUR LE TERRITOIRE DU D.S.C. DE VERDUN

Bonjour:

En répondant au questionnaire ci-joint, tu nous permettras de connaître tes habitudes alimentaires et ainsi d'analyser tes besoins en matière de nutrition.

Pour répondre au questionnaire, tu n'as qu'à faire un (✓) dans le carré correspondant à ta réponse.

par: Lyse Vanier, nutritionniste

Département de Santé Communautaire
Centre Hospitalier de Verdun

ENQUETE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

EN MILIEU SCOLAIRE FRANCOPHONE

(NIVEAU SECONDAIRE)

SUR LE TERRITOIRE DU D.S.C. DE VERDUN

Date: ____________________

Ne pas écrire dans cette section — FREQUENCES RELATIVES

1. ECOLE:

			FREQUENCES RELATIVES
1	☐	Le Carrefour	0.0%
2	☐	Notre-Dame du Sourire	13.2%
3	☐	Polyvalente Mgr Richard	23.3%
4	☐	Ferdinand Comte	6.6%
5	☐	Polyvalente Cavelier	25.2%
6	☐	Charles Lemoyne	11.2%
7	☐	Honoré Mercier	9.1%
8	☐	Notre-Dame-du-Bon-Conseil	12.2%

2. AGE: 12 - 17 ans

3. SEXE:

			FREQUENCES RELATIVES
1	☐	Féminin	55.2%
2	☐	Masculin	44.2%

4. NIVEAU SECONDAIRE:

1 ☐	Secondaire 1	24.1%
2 ☐	Secondaire 2	20.2%
3 ☐	Secondaire 3	21.9%
4 ☐	Secondaire 4	18.1%
5 ☐	Secondaire 5	15.2%

5. OCCUPATION DE TES PARENTS:

a) Ton père travaille-t-il?

1 ☐	oui	86.3%
2 ☐	non	7.4%

Si oui, quel est son métier ou sa profession?

c.f. Tableau 4 (fréquences ajustées)

b) Ta mère travaille-t-elle à l'extérieur de la maison?

1 ☐	oui	37.1%
2 ☐	non	59.0%

Si oui, quel est son métier ou sa profession?

c.f. Tableau 6 (fréquences ajustées)

— HABITUDES ALIMENTAIRES:

A - DÉJEUNER

6. a) Habituellement, déjeunes-tu le matin?

1 ☐	oui	82.4%
2 ☐	non	13.6%

b) Si oui, où?

1 ☐	à la maison	79.4%
2 ☐	à l'école	2.4%
3 ☐	ailleurs, précise: ______	0.6%

c) Si non, pourquoi ne déjeunes-tu pas?

parce que:

1 ☐	tu n'as pas le temps	2.7%
2 ☐	tu n'as pas faim	9.8%
3 ☐	tu veux maigrir	0.0%
4 ☐	tu ne veux pas engraisser	0.2%
5 ☐	autre, précise: ______	0.9%

7. Lorsque tu déjeunes, prends-tu?

	OUI	NON
- un fruit, soit orange ou pamplemousse, tomate ou leur jus ou jus de pomme vitaminé	37.5%	52.5%
- un autre fruit ou jus de fruit	25.3%	64.7%
- une céréale, précise: ________	46.6%	43.4%
- du pain blanc	70.6%	19.5%
- du pain de blé entier (brun)	11.2%	78.1%
- du beurre d'arachide	46.5%	43.5%
- du fromage	29.2%	60.5%
- des oeufs (ou un oeuf)	41.7%	48.3%
- de la viande (ex: bacon, jambon)	27.1%	62.9%
- autre, précise: ________	12.2%	77.8%

8. Déjeunes-tu de cette façon?

1	☐	tous les matins	69.1%
2	☐	deux ou trois fois par semaine	15.2%
3	☐	rarement	11.1%
4	☐	jamais	4.3%

9. Au déjeuner, bois-tu habituellement?

1	☐	du lait	55.8% (1 et 2)
2	☐	du lait au chocolat	
3	☐	du thé	16.0% (3 et 4)
4	☐	du café	
5	☐	de la liqueur (boisson gazeuse)	1.1%
6	☐	du jus de fruits	17.1%
7	☐	autre, précise: ________	0.5%

— B - COLLATION DE L'AVANT-MIDI

10. Prends-tu une collation au cours de l'avant-midi?

1	☐	tous les jours	12.9%
2	☐	trois ou quatre fois par semaine	13.9%
3	☐	une ou deux fois par semaine	29.2%
4	☐	jamais	41.9%

11. Cette collation, comprend-elle le ou les aliments suivants?

	OUI	NON
- brioches, beignes	20.1%	36.6%
- sandwich, hot dog	7.2%	49.5%
- pomme, autre fruit ou jus de fruits	39.6%	17.0%
- chocolat	10.3%	46.7%
- croustilles (chips)	10.8%	45.3%
- biscuits, gâteaux, tarte	25.7%	31.1%
- crème glacée	16.3%	40.3%
- boisson gazeuse (liqueur)	11.3%	45.2%
- café ou thé	5.1%	51.4%
- lait	32.6%	24.3%
- lait au chocolat	10.8%	45.7%
- yogourt	13.1%	43.4%
- fromage	15.5%	41.0%
- autre, précise: ____________________	2.4%	54.1%

C - DINER

12. Dînes-tu à la maison?

1 ☐	tous les jours	40.3%
2 ☐	deux ou trois fois par semaine	14.5%
3 ☐	rarement	15.0%
4 ☐	jamais	29.3%

13. Dînes-tu à l'école?

1 ☐	tous les jours	40.0%
2 ☐	deux ou trois fois par semaine	15.1%
3 ☐	rarement	18.3%
4 ☐	jamais	21.7%
ou 5 ☐	je dîne au restaurant habituellement	2.1%
ou 6 ☐	je ne dîne pas habituellement	1.3%

14. Quel que soit l'endroit où tu dînes, prends-tu habituellement?

	OUI	NON
- soupe ou jus	48.7%	50.3%
- viande, poisson, volaille (poulet) oeufs, fromage, fèves au lard	74.8%	23.9%
- pizza	29.1%	69.2%

	OUI	NON
- hamburger ou hot dog	46.3%	52.7%
- sandwich	69.4%	29.6%
- macaroni au fromage ou spaghetti à la viande	63.4%	35.7%
- légume cru ou cuit	47.2%	51.8%
- fruit frais ou en conserves ou jus de fruits	50.5%	48.0%
- pain et beurre ou margarine	59.1%	39.6%
- pommes de terre frites	40.5%	58.3%
- pommes de terre bouillies ou en purée, etc.	41.3%	57.4%
- lait (au moins un verre de 8 onces)	67.0%	32.0%
- thé ou café	10.3%	88.3%
- boisson gazeuse (liqueur)	33.2%	65.5%
- beignes, gâteaux, tartes, etc.	51.2%	47.9%
- autre, précise: ______________	6.6%	92.3%

15. Habituellement, apportes-tu ton lunch?

1 ☐	oui	32.7%
2 ☐	non	65.2%

16. Lorsque tu apportes ton lunch, le complètes-tu habituellement en achetant les aliments suivants à la cafétéria?

	OUI	NON
- soupe ou jus	13.0%	20.3%
- fruit	12.3%	20.9%
- lait	20.7%	12.6%
- autres, précise: ______________	9.0%	24.3%

17. Prends-tu le repas complet à la cafétéria?

1 ☐	tous les jours	17.0%
2 ☐	deux ou trois fois par semaine	16.1%
3 ☐	rarement	26.2%
4 ☐	jamais	39.1%

18. Habituellement, prends-tu une collation l'après-midi?

a) 1 ☐	oui	49.6%
2 ☐	non	49.7%

b) Si oui, que prends-tu d'habitude?

Précise: c.f. page 27 (fréquences ajustées)

— D - SOUPER

19. Que manges-tu habituellement au souper?

	OUI	NON
- soupe ou jus	38.3%	61.1%
- viande, poisson, volaille	96.3%	3.1%
- fromage, oeufs, beurre d'arachide	17.0%	82.6%
- sandwich	19.6%	79.5%
- légume	76.8%	22.7%
- pommes de terre	88.9%	10.6%
- pain et beurre ou margarine	70.1%	29.6%
- fruit ou jus de fruits	39.7%	59.7%
- gâteaux, tartes, etc.	61.1%	38.2%
- lait	70.1%	29.3%
- thé ou café	15.1%	84.3%
- liqueur (boisson gazeuse)	34.0%	65.5%
- autre, précise: ______________	4.1%	95.3%

20. Habituellement, prends-tu une collation dans la soirée?

1 ☐ oui — 82.1%

2 ☐ non — 17.0%

Si oui, que prends-tu le plus souvent?

Précise: c.f. page 36 (fréquences ajustées)

SI TU LE SAIS:

Combien pèses-tu? ______________

Combien mesures-tu? ______________

MERCI DE TA COLLABORATION!